

# אמא מאמנת בכרמיאל בהנחיית דליה יחיאל

## 6 חודשים משני חיים מה מתכוונת?

# 01

### חודש ראשון - התשתית של בית אמא מאמנת.

בחודש הזה את לומדת להיות אמא בטוחה בעצמך ורגועה הרבה יותר.  
ועד סוף החודש הראשון את מפסיקה לצעוק.  
(מניסיון ודיווחים של אמהות שעברו את התהליך)

### כדי שזה יקרה, זה מה שנעשה בחודש הראשון:

- ✓ התשתית של הבית שאת רוצה: הקשבה, עולם הרגשות ושאיילת שאלות.
- ✓ אלמד אותך טכניקה פשוטה אשר ברגע שתיישמי אותה, הצעקות שלך יפחתו משמעותית - אני מבטיחה.
- ✓ תתאמני בהקשבה איכותית כדי להבין טוב יותר את הילד שלך, אבל גם כדי שהוא יקשיב לך.
- ✓ תביני איך עולם הרגשות עוזר לילד שלך לשתף פעולה עם מה שאת מבקשת ממנו.
- ✓ תהפכי להיות מאסטרית בשאיילת שאלות, אחרי שאסביר לך למה יותר חשוב לשאול מאשר לייעץ.
- ✓ את הכלים הללו תיישמי בבית שלך בהתאם לערכים שחשובים לך ובאופן שמתאים לאורח חיך.

# אמא מאמנת בכרמיאל בהנחיית דליה יחיאל

## 6 חודשים משני חיים מה מתכוונת?

# 02

**חודש שני - את מתאהבת מחדש בילד שלך ובאמא שהיא את.**

**עכשיו כשאת מבינה מה את עושה, כשאת מחוזקת ובטוחה יותר, נתחיל לעבוד עם הילדים.**

אנחנו מתחילות בטוב, מתחילות דרך מה שעובד, דרך חיזוקים ועידוד, ומשאירות להמשך התהליך את העבודה על האתגרים, הם לא נעלמים אבל כן פוחתים.

**כדי שזה יקרה, זה מה שנעשה בחודש השני:**

- ✓ נעבוד על איתור ופיתוח חוזקה אחת לפחות לכל אחד מילדיך.
- ✓ אנחה אותך איך לעבוד יחד עם הילד שלך, על הביטחון העצמי שלו.
- ✓ את תלמדי אותו להיות מעיין נובע של עידוד עצמי לצד העידוד שלך כאמא.
- ✓ אלמד אותך וגם ניישם, את מודל החקר המוקיר שבו הילד וגם את, לומדים מהניסיון הטוב והפחות טוב בעבר.

# אמא מאמנת בכרמיאל בהנחיית דליה יחיאל

## 6 חודשים משני חיים מה מתכוונת?

# 03

**חודש שלישי - את מתמודדת טוב יותר עם התנהגויות שקשה לך איתן.**

**בחודש הזה את מתחילה לרכוש ביטחון הורי, מפסיקה להיות חסרת אונים ומבינה בדיוק כיצד לפעול ומתי.**

הילד שלך עצמאי יותר ומחוזק יותר אבל הוא רק ילד ומתמודד בעצמו עם אתגרים חדשים ולכן, עם כל הכלים שכבר יש לך, עדיין יהיו מקומות בהם קשה לך איתו.

בחודש הזה תלמדי איך ליצור בית הרמוני שמתקיימת בו בחירה לצד משמעת ותעמיקי את האווירה הטובה שכבר יצרת.

**כדי שזה יקרה, זה מה שנעשה בחודש השלישי:**

- ✓ תלמדי את השלב ההתפתחותי של הילד שלך ולצידו מה את יכולה לצפות ולדרוש ממנו ומה עלול ליצור אצלו לחץ מיותר.
- ✓ אכיר לך דרכי פעולה פשוטות לפתרון של התנהגויות מורכבות.
- ✓ אלמד אותך את הטכניקה החשובה להתמודדות והפחתת טנטרומים, התקפי זעם ומאבקי כוח.
- ✓ תתאמני על הדרכים לרתום את הילד שלך למטרות וללוחות הזמנים שלך.
- ✓ תעבדי עם כלים שיעזרו לילד שלך להפסיק להימנע ולהתחיל להתנסות.
- ✓ תהפכי להיות אלופה בחיזוק השליטה של הילד שלך על התגובות הרגשיות וההתנהגותיות שלו.
- ✓ תגמלי את הבית שלך מעונשים ובמקומם תתאמני בטכניקות להגדלת שיתוף הפעולה מצידו של הילד שלך.

לכל שאלה, התייעצות, התלבטות, את מוזמנת לדבר אתי בנייד 052-8306088

או במייל [dalia.yehiel@gmail.com](mailto:dalia.yehiel@gmail.com)

למעבר לאתר שלי לחצי כאן

# אמא מאמנת בכרמיאל בהנחיית דליה יחיאל

## 6 חודשים משני חיים מה מתכוונת?

חודש רביעי - תקשורת ומעגלי יחסים בריאים עם העולם.

אחרי שהתנסית בהצלחה בכלים בתוך הבית הפרטי שלך, החודש אנחנו מרחיבות את ההתנסות החוצה אל העולם.

יחסים במשפחה הם תשתית והכנה ליחסים בריאים עם העולם, בחודש הזה נעסוק במעגלי היחסים של הילדים וכיצד ליצור מערכות יחסים בריאות שיכינו אותם למערכות היחסים שינהלו במהלך חייהם.

**כדי שזה יקרה, זה מה שנעשה בחודש הרביעי:**

- ✓ תתאמני על הזדמנויות ליצור תקשורת טובה בין כל בני הבית באופן יום יומי.
- ✓ אלמד אותך לקיים ישיבה משפחתית ככלי לשימור האווירה הטובה ולרתימת כל בני המשפחה למטרות משותפות.
- ✓ תאמני את הילדים שלך ליצור יחסי אחים טובים שיפחיתו מריבות ואלימות.
- ✓ תלמדי את הילדים שלך כלי מדהים, פשוט וממכר לפתרון מריבות אחים.
- ✓ נבנה יחד את החוסן הנפשי שמאפשר לכם כמשפחה התמודדות טובה יותר עם אתגרי החיים.

# אמא מאמנת בכרמיאל בהנחיית דליה יחיאל

## 6 חודשים משני חיים מה מתכוונת?

# 05

**חודש חמישי - לרתום את הפסיכולוגיה החיובית לטובת ילדיך.**

**בחודש הזה תתאמני על חוסן נפשי של ילדיך והיכולת שלהם להתמודד עם אתגרי החיים בצורה חיובית וטובה, תלמדי איך כל התנסות ואכזבה הופכים לקרקע פורייה ללמידה.**

את הולכת להיות מופתעת בכל כך הרבה דרכים נעימות.

**כדי שזה יקרה, זה מה שנעשה בחודש החמישי:**

- ✓ אלמד אותך איך לפתח אצל הילדים שלך משמעת עצמית ונחישות ביחס למטרות ופרוייקטים.
- ✓ ניצור יחד הזדמנויות להגדלת הנחישות של הילד שלך והמוכנות שלו להתנסויות חדשות.
- ✓ נבנה יחד את החוסן הנפשי שמאפשר לכם כמשפחה התמודדות טובה יותר עם אתגרי החיים.
- ✓ תלמדי ותתנסי במציאת מקור הכוח והעוצמה של כל אחד מילדיך, על בסיס התנסויות עבר שלו.
- ✓ ניצור לכל ילד פרוייקט מתגמל שימש לשניכם מרחב נפלא ליישום כל מה שלמדת עד כה.

לכל שאלה, התייעצות, התלבטות, את מוזמנת לדבר אתי בנייד 052-8306088

או במייל [dalia.yehiel@gmail.com](mailto:dalia.yehiel@gmail.com)

למעבר לאתר שלי לחצי כאן

# אמא מאמנת בכרמיאל בהנחיית דליה יחיאל

## 6 חודשים משני חיים מה מתנה לך?

# 06

**חודש שישי - החודש הזה מוקדש לך, לאושר שלך ולשאיפות שלך.**

**את כבר מבינה את הילד שלך ואת כבר מצליחה להיות האמא שאת רוצה להיות, אז את החודש השישי והאחרון בתוכנית הליווי נקדיש לך.**

בחודש הזה נעבוד על האושר שלך, על הזוגיות שלך, על השאיפות שלך ועל כל הדברים שנדחקו תחת גלגלי רגשות האשמה שלך כאמא, אשר אינם מנת חלקך בשלב זה.

### **כדי שזה יקרה, זה מה שנעשה בחודש השישי:**

- ✓ נגלה איך לרתום את בן הזוג לטובת הגילויים המרגשים שלך במהלך חצי השנה האחרונה.
- ✓ אלמד אותך איך לקחת אליך את מושכות הזוגיות שלך ולהתאהב מחדש ובאופן אחר בבן הזוג שלך ובזוגיות שלך.
- ✓ אלמד אותך לקחת את הזמן לעצמך, לחברות שלך, ללימודים או להתפתחות שאת רוצה לשלב בחייך.
- ✓ ניצור יחד עוגני זמן ברורים לדברים שאת רוצה לעשות ולא רק חייבת.
- ✓ תכירי את מעבדת האהבה של ג'ון גוטמן ותלמדי איך להימנע ממריבות מיותרות.
- ✓ תתאמני בלריב אחרת עם בן הזוג שלך, את תהיי אחרת ומכאן תוצאות המריבה יהיו אחרות.
- ✓ יהיה לך זמן פנוי ללא רגשות אשמה.
- ✓ תבחרי מטרה אחת אישית להתאמן בה ואת ואני נבנה יחד תוכנית להגשמתה.

לכל שאלה, התייעצות, התלבטות, את מוזמנת לדבר אתי בנייד 052-8306088

או במייל [dalia.yehiel@gmail.com](mailto:dalia.yehiel@gmail.com)

למעבר לאתר שלי לחצי כאן

# אמא מאמנת בכרמיאל בהנחיית דליה יחיאל

## קצת עלי

אני דליה יחיאל, מאמנת בגישת אמא מאמנת ובעלת תואר ראשון בעבודה סוציאלית (B.S.W) מאוניברסיטת תל אביב ותואר שני (M.S.W) בעבודה סוציאלית קלינית, מאוניברסיטת בר אילן.

בת 42, נשואה לגור ואמא לשלושה ילדים, שירה בת 12, רוני בת 10, ואיתמר עוד רגע בן 7. מאז ומעולם התעסקתי בנושאי הורות וחינוך, למדתי, חקרתי, טיפלתי, הנחתי והרצתי.

גישת אמא מאמנת, שהכרתי לפני שלוש שנים, הוסיפה את הנדבך המשמעותי ביותר להורות שלי ולתפיסת תפקידי כאמא, ואני כאן כדי לעשות הכל על מנת שגם את תהי האמא שאת רוצה להיות.



גישת אמא מאמנת, שפותחה על ידי אפרת לקט, מחברת בצורה מופלאה ובהירה שלושה עולמות תוכן; אימון מנטלי (coaching), חינוך מונטסורי ופסיכולוגיה חיובית. כוחה המשמעותי של הגישה, טמון ביכולתה לחבר תיאוריה לכלים פרקטיים ובכך שהיא רואה, מבינה ומכילה גם את צרכי האמא וגם את צרכי הילדים ונותנת לשניהם את המענה ואת הכלים המדויקים המתאימים לכל אחד מהם.

לכל שאלה, התייעצות, התלבטות, את מוזמנת לדבר אתי בנייד 052-8306088 או במייל [dalia.yehiel@gmail.com](mailto:dalia.yehiel@gmail.com) למעבר לאתר שלי לחצי כאן

# אמא מאמנת בכרמיאל בהנחיית דליה יחיאל

## הפרטים הנוכחיים ולא הישגשים

- ❖ תוכנית ליווי מעשית - 24 שיעורים שבועיים הכוללים הנחיות אימוניות, שיפתחו לצפייה כל יום שישי
- ❖ 12 מפגשים קבוצתיים - ימי שישי, אחת לשבועיים, בין השעות 9:00-12:00
- ❖ קבוצת וואטסאפ לליווי שוטף
- ❖ מינוי ל-6 חודשים למועדון אמא מאמנת

**מחיר השקה: 5,600 ₪  
במקום 6,400 ₪**

כתובת: נשיאי ישראל 33, כרמיאל. מתחם WEI (חניה חנים ובשפע)

**תאריכי ונושאי המפגשים:**

תאריך המפגש	שעות המפגש	נושא המפגש
25.10.19	9:00-12:00	הכרות וניהול זמן
8.11.19	9:00-12:00	תפקידיה של אמא מאמנת, ערכים והחיים
22.11.19	9:00-12:00	אנושית זו המושלמת החדשה, שיום רגשי לילדים
6.12.19	9:00-12:00	הקשבה ושאלת שאלות
20.12.19	9:00-12:00	חוזקות מחזקות, אומנות העידוד
3.1.20	9:00-12:00	ילדות אופטימית, כוחה של נחישות
17.1.20	9:00-12:00	בית ללא עונשים, משמעת ומוטיבציה פנימית
31.1.20	9:00-12:00	בית ללא עונשים - מניעה. התקפי זעם, נשיכות וטנטרומים
14.2.20	9:00-12:00	יחסי אחים, פרויקטים והצבת מטרות
28.2.20	9:00-12:00	קנאה, השוואה והשראה, חוסן נפשי וחקר מוקיר
13.3.20	9:00-12:00	מערכות יחסים מגבירות אושר
27.3.20	9:00-12:00	אושר מעשי ומפגש סיכום

[לחצי להרשמה](#)

לכל שאלה, התייעצות, התלבטות, את מוזמנת לדבר אתי בנייד 052-8306088  
או במייל [dalia.yehiel@gmail.com](mailto:dalia.yehiel@gmail.com)  
למעבר לאתר שלי לחצי כאן